Academia de pelea Turin Dagor

Manual del Estudiante

Boxeo · Kickboxing · Muay thai · Krav magá · Defensa personal · Acondicionamiento

Edición 2026 · Guía técnica del estudiante

Ficha editorial

Créditos

Publicado por

Academia de Pelea Turin Dagor

Primera edición

Bogotá D.C., 2026

Dirección académica

Servicio Nacional de Aprendizaje – SENA

Contenidos técnicos

Jean Nicolas Isaza Buitrago

Diseño y diagramación

Karen Castañeda S.

Fotografía

Karen Castañeda S.

Tipografías

Oswald y Barlow, con licencia SIL Open Font License

Documento de uso interno para estudiantes matriculados. Prohibida su reproducción total o parcial con fines comerciales.

Este manual es material de apoyo y no sustituye la supervisión de un instructor certificado. Ninguna técnica descrita debe practicarse sin acompañamiento profesional. Todas las fotografías y videos son de autoría propia.

Bienvenida

Bienvenido a Turin Dagor

> Si tienes este manual en las manos es porque ya diste el paso más difícil: cruzar la puerta. Todo lo que viene a partir de ahora es trabajo, y el trabajo se puede planificar.

Turin Dagor no es un gimnasio de exhibición. Aquí se entrena para aprender a pelear, y aprender a pelear significa, antes que nada, aprender a controlarse. Vas a golpear un saco antes que a una persona, vas a fallar cientos de repeticiones antes de acertar una, y vas a descubrir que la técnica pesa más que la fuerza.

Este manual reúne lo que necesitas saber en tus primeros meses: qué disciplinas ofrecemos, cómo se estructura una clase, cómo se venda una mano, qué se espera de ti dentro del área de entrenamiento y qué significan las palabras que vas a escuchar todos los días. No reemplaza a tu instructor: lo complementa.

Tres cosas te pedimos desde el primer día. Puntualidad, porque el calentamiento no es opcional. Honestidad contigo mismo, porque nadie progresa fingiendo que no está cansado. Y respeto por tu compañero de entrenamiento, porque sin él no tienes con quién mejorar.

Nos vemos en la lona.

Jean Nicolas Isaza Buitrago

Director académico · Academia de Pelea Turin Dagor

Entrenamiento técnico en exteriores.

La academia

¿Quiénes somos?

> Turin Dagor es una academia de deportes de combate fundada en 2020 en Bogotá D.C. Nacimos con un objetivo concreto: enseñar disciplinas de contacto con estándares reales de técnica y seguridad, a personas que no necesariamente quieren competir.

¿A quién formamos?

Nuestros grupos son mixtos en edad y nivel. Conviven el principiante que llega buscando estado físico, el practicante intermedio que quiere depurar técnica y el competidor amateur que prepara cartelera. Cada clase se organiza por niveles dentro de la misma sesión.

En cifras

Fundación
2020

Disciplinas
7

Instructores certificados
2

Estudiantes activos
más de 15

Clases semanales
20 horas

Filosofía

Filosofía y método

> Todo lo que hacemos se apoya en cinco principios. No son lemas decorativos: determinan cómo se estructura cada clase y cómo se evalúa tu progreso.

Técnica antes que potencia

Un golpe mal ejecutado no se vuelve bueno al hacerlo más fuerte: se vuelve más lesivo. Primero la forma, después la velocidad, al final la fuerza.

Defensa antes que ataque

Antes de aprender a golpear aprendes a no ser golpeado. Guardia, distancia y desplazamiento preceden a cualquier combinación.

Repetición consciente

Mil repeticiones distraídas no valen lo que cien atentas. Cada serie tiene una corrección específica que observar.

Control emocional

El objetivo del contacto controlado es aprender a pensar con pulsaciones altas. Quien pierde la calma, pierde la técnica.

Respeto por el compañero

Tu compañero de entrenamiento no es tu rival: es la condición para que puedas mejorar. Se cuida.

Estructura de una clase estándar

Noventa minutos, cuatro fases:

1. 15 min — Calentamiento y movilidad
2. 30 min — Técnica
3. 30 min — Aplicación
4. 15 min — Vuelta a la calma

El calentamiento no es negociable. Si llegas después de iniciada la fase 1, tu instructor puede pedirte que te incorpores solo a partir de la fase 2 por seguridad.

Guardia natural: peso repartido, codos cerrados, barbilla protegida.

Disciplina 01

Boxeo

El boxeo es la base sobre la que se construyen todas las

> demás disciplinas de la academia. Trabaja exclusivamente con los puños y en un rango de distancia media y corta, lo que obliga a desarrollar dos capacidades que después se transfieren a cualquier otro estilo: lectura de distancia y economía de movimiento.

En Turin Dagor el boxeo es obligatorio durante los tres primeros meses de cualquier itinerario. No importa si tu objetivo final es el muay thai o la defensa personal: primero aprendes a moverte y a cubrirte.

La guardia

Todo empieza y termina aquí. Pies a la anchura de los hombros, pie adelantado el contrario a tu mano dominante, peso repartido sobre las plantas, rodillas ligeramente flexionadas. Manos a la altura de los pómulos, codos pegados al tronco cubriendo el hígado, barbilla baja.

Si eres diestro, tu pie izquierdo va adelante, lo que se llama guardia natural. Si eres zurdo, el derecho: guardia zurda o *southpaw*.

Los seis golpes básicos

1. **Jab** — Directo de la mano adelantada. Mide la distancia, interrumpe el ataque rival y abre la combinación.
2. **Cross** — Directo de la mano atrasada. Nace de la rotación de la cadera y el pivote del pie trasero, no del brazo.
3. **Hook** — Golpe horizontal a corta distancia, brazo en ángulo de 90°. Al lateral de la mandíbula o al hígado.
4. **Uppercut** — Golpe ascendente por dentro de la guardia rival, a mentón o plexo. Exige distancia corta y piernas flexionadas.

5. **Overhand** — Directo circular por encima de la guardia. Golpe de riesgo: expone la propia guardia.
6. **Bodyshot** — Cualquiera de los anteriores dirigido al tronco. Agota al oponente.

Defensa: las cuatro respuestas

- **Bloqueo** — recibir el golpe con guante o antebrazo
- **Parada** (*parry*) — desviar el golpe con la palma
- **Esquiva** (*slip*) — sacar la cabeza de la línea de golpeo
- **Salida** — romper la distancia con desplazamiento

Nunca golpees el saco ni las manoplas sin vendaje y guantes, aunque sea «solo un par de golpes». La mano tiene 27 huesos y la lesión más común del principiante es la fractura del quinto metacarpiano. Consulta la secuencia de vendaje en su capítulo.

Round kick: la cadera acompaña el giro y el pie de apoyo pivota.

Kickboxing

> El kickboxing incorpora las piernas al esquema del boxeo. El resultado es una disciplina de distancia media donde el practicante debe gestionar dos rangos simultáneos: el de puño y el de patada, más largo.

Es la transición natural para quien ya domina la guardia y quiere ampliar su repertorio.

Video complementario

Requiere conexión a internet. El video se abre en el navegador del dispositivo.

Técnicas

- **Front kick** (*teep*) — patada frontal de empuje
- **Round kick** — patada circular con empeine o tibia, la cadera rota completa
- **Low kick** — patada circular baja al muslo exterior, efecto acumulativo
- **Side kick** — patada lateral, mayor alcance y menor velocidad
- **Switch** — cambio rápido de guardia para golpear con la pierna adelantada
- **Combinación puño-pierna** — jab, cross, low kick: puños arriba, patada abajo

Ficha de la disciplina

Origen

Japón y Estados Unidos, años 60–70

Contacto

Puños y piernas

Nivel

Intermedio · requiere base de boxeo

Equipo

Vendas, guantes 12–16 oz, espinilleras, bucal

Duración

Rounds de 2 min

Nunca patees con la punta del pie ni con el dedo gordo expuesto. El impacto se realiza con el empeine o el tercio inferior de la tibia, nunca con articulaciones o dedos.

Disciplina 03

Muay thai

> Conocido como «el arte de las ocho extremidades» porque suma codos y rodillas a los puños y las piernas. Es la disciplina más completa en variedad de armas corporales y la que trabaja con mayor detalle el combate a corta distancia mediante el clinch.

Su tradición incluye un componente ceremonial que respetamos.

Video complementario

Requiere conexión a internet. El video se abre en el navegador del dispositivo.

Técnicas

- **Teep** — patada frontal de empuje, control de distancia
- **Round kick tailandés** — circular con la tibia, giro completo de cadera
- **Khao** (rodilla) — golpe ascendente al tronco, desde el clinch
- **Sok** (codo) — corto y cortante, horizontal o descendente, solo con supervisión
- **Clinch** — agarre de nuca y brazos para desequilibrar y golpear con rodillas
- **Bloqueo con la tibia** — defensa característica ante el low kick

Ficha de la disciplina

Origen

Tailandia, siglo XVIII

Contacto

Puños, piernas, codos y rodillas

Nivel

Intermedio – avanzado

Equipo

Vendas, guantes, espinilleras, bucal, coquilla

Duración

Rounds de 3 min

El wai kru ram muay es la danza ritual previa al combate. En clase no es obligatorio, pero la etiqueta tailandesa sí: no se pasa por encima de los guantes ni del mongkhon de un compañero.

Disciplina 04

Krav magá

> El krav magá no es un deporte: es un sistema de defensa personal sin reglas ni competición, desarrollado para resolver agresiones reales en el menor tiempo posible.

Su principio rector es la respuesta simultánea —defender y contraatacar en un solo movimiento— y su objetivo nunca es vencer, sino escapar.

Video complementario

Requiere conexión a internet. El video se abre en el navegador del dispositivo.

Técnicas

- **Retzev** — movimiento continuo: defensa-contraataque sin pausa hasta neutralizar
- **Defensa 360** — bloqueo de antebrazo ante ataques circulares desde cualquier ángulo
- **Defensa simultánea** — se bloquea y se golpea en el mismo tiempo, nunca en dos
- **Puntos blandos** — respuesta dirigida a zonas vulnerables, no deportivas
- **Conciencia situacional** — identificar salidas, obstáculos y distancias a priori
- **Defensas ante agarre** — liberación de muñeca, de cuello y de

abrazo por la espalda

Ficha de la disciplina

Origen

Israel, años 40

Contacto

Sistema integral, sin reglas deportivas

Nivel

Abierto · adaptable a cualquier condición física

Equipo

Bucal, coquilla, escudo de impacto, ropa cómoda

Formato

Escenarios, no rounds

Las técnicas de krav magá están diseñadas para causar daño y su uso está sujeto a los criterios de legítima defensa: proporcionalidad, necesidad y actualidad de la agresión. Huir es siempre la primera opción táctica.

Disciplina 05

Defensa personal y sparring asistido

> El sparring asistido es el laboratorio del manual: el espacio donde todo lo aprendido se somete a oposición real pero con intensidad pactada y un instructor supervisando cada pareja.

No es un combate. Es un ejercicio de aplicación con reglas estrictas de contacto.

Técnicas

- El nivel de contacto lo fija el instructor antes del round
- Se ajusta siempre al practicante de menor nivel de la pareja
- «Alto» o dos palmadas detienen el ejercicio de inmediato
- Prohibido golpear a quien ha bajado la guardia o perdido el equilibrio
- Prohibidos codos y rodillas a la cabeza, golpes a la nuca, columna y garganta
- Un impacto que aturde termina el round y se evalúa antes de volver

Ficha de la disciplina

Formato

Rounds de 2 min con instructor supervisor

Contacto

Ligero (30–50 %) para nivel iniciación

Nivel

Requiere 3 meses de práctica previa

Equipo

Bucal, casco, guantes 16 oz, espinilleras, coquilla

Parejas

Asignadas por el instructor, nunca por elección libre

El protector bucal es obligatorio sin excepción. Un golpe leve sin bucal puede fracturar dientes o provocar un corte lingual. Si olvidaste el tuyo, no haces sparring ese día.

Disciplina 06

Acondicionamiento físico

> La técnica se degrada con la fatiga. Por eso el acondicionamiento no es una clase aparte, sino la base que permite mantener guardia, distancia y precisión en el último round.

Trabajamos capacidades específicas del deporte de combate, no estética.

Video complementario

Requiere conexión a internet. El video se abre en el navegador del dispositivo.

Técnicas

- **Resistencia específica** — intervalos 3 min esfuerzo / 1 min recuperación
- **Cuerda de saltar** — coordinación, ritmo, tobillo y pantorrilla
- **Core y antirrotación** — el tronco transmite la fuerza de la cadera al puño
- **Potencia** — lanzamientos de balón, saltos y trabajo balístico
- **Cuello y hombros** — musculatura protectora frente al impacto
- **Movilidad de cadera y tobillo** — condición previa para patear sin compensar

Ficha de la disciplina

Frecuencia

2–3 sesiones semanales complementarias

Enfoque

Resistencia específica, potencia y core

Nivel

Abierto · cargas individualizadas

Equipo

Cuerda, balón medicinal, kettlebell, banda elástica

Duración

45–60 min

Hidrátate antes, durante y después. Las prácticas de deshidratación para «dar el peso» están prohibidas para practicantes no competidores y solo se supervisan en preparación de cartelera.

Práctico

Vendaje de manos

> La venda no protege los nudillos: comprime y solidariza los huesos del metacarpo y estabiliza la muñeca. Un vendaje flojo es casi tan peligroso como no llevarlo. Usa vendas semielásticas de 4,5 m para mano adulta.

Video complementario

Requiere conexión a internet. El video se abre en el navegador del dispositivo.

Secuencia

1. **Anclaje.** Pasa el pulgar por el lazo de la venda, con el dorso de la mano hacia arriba. La venda debe salir por el dorso, nunca por la palma.
2. **Muñeca.** Da tres vueltas completas alrededor de la muñeca, sin apretar en exceso. Es el cimiento de todo el vendaje.
3. **Palma.** Sube y da tres vueltas alrededor de la palma, justo por debajo de los nudillos, manteniendo la mano abierta y los dedos separados.
4. **Pulgar.** Regresa a la muñeca, rodea el pulgar una vez desde la base y vuelve a la muñeca. El pulgar queda anclado, no inmovilizado.
5. **Entre los dedos.** Realiza tres ochos: sube desde la muñeca, pasa entre meñique y anular, vuelve; repite entre anular y corazón, y entre corazón e índice.
6. **Cierre.** Cubre los nudillos con dos o tres vueltas finales y termina

en la muñeca. Fija el velcro con la mano abierta.

Comprueba antes de golpear

- Con la mano abierta el vendaje debe resultar cómodo
- Al cerrar el puño debe sentirse firme y compacto
- Si notas hormigueo, los dedos se enfrían o cambian de color, está demasiado apretado: deshaz y repite
- Lava las vendas después de cada sesión. Se secan al aire, nunca en secadora

La secuencia descrita corresponde a la mano derecha. Repite en espejo para la izquierda.

Práctico

Etiqueta y reglamento

> Estas normas no son burocracia. En un espacio donde varias personas golpean, se desplazan y sudan al mismo tiempo, la etiqueta es el sistema de seguridad.

Antes de entrar

- Llega con 10 minutos de margen. La clase empieza a la hora exacta.
- Uñas de manos y pies cortas. Sin anillos, pulseras, relojes ni piercings.
- Higiene personal y ropa limpia. El material propio se lava tras cada uso.
- Calzado de calle fuera del área de lona. Se entrena descalzo o con calzado exclusivo de interior.
- Cubre cualquier herida abierta antes de entrar al área.

En el área de entrenamiento

- Saluda al instructor y a tus compañeros al llegar y al terminar.
- Silencio durante la explicación técnica. Las dudas, al final del bloque.
- El móvil permanece en el vestuario, salvo autorización expresa.
- Prohibido grabar a otros practicantes sin su consentimiento.
- No se cruza por delante de alguien que está golpeando el saco.
- El material se devuelve a su sitio al terminar. Los sacos se

detienen.

- Si necesitas salir del área, avisa al instructor.

Seguridad y sparring

- Bucal, vendas y protecciones son obligatorios en todo trabajo de contacto.
- Nunca golpees a un compañero desprevenido, ni «de broma».
- Comunica lesiones, molestias o condiciones médicas antes de empezar.
- «Alto» o dos palmadas detienen cualquier ejercicio de inmediato.
- El nivel de contacto lo decide el instructor, no los practicantes.
- Está prohibido enseñar técnicas a otro alumno sin autorización del instructor.
- Las reglas completas del sparring asistido están en su capítulo.

El incumplimiento de las normas de seguridad puede suponer la suspensión temporal o definitiva de la matrícula. La academia se reserva el derecho de admisión al área de entrenamiento.

Práctico

Glosario técnico

> Los términos que vas a escuchar en clase desde el primer día.

Bloqueo

Detener un golpe recibiéndolo con guante, antebrazo o tibia.

Bodyshot

Golpe dirigido al tronco.

Clinch

Agarre a corta distancia para controlar al oponente e impedir su golpeo. En muay thai permite golpear con rodillas.

Combinación

Secuencia encadenada de golpes. Se nombra por números: «1-2» es jab más cross.

Corner

Esquina del ring y, por extensión, el equipo que asiste al practicante entre rounds.

Cross

Directo de la mano atrasada, impulsado por la rotación de cadera.

Esquiva (slip)

Sacar la cabeza de la línea del golpe sin retroceder.

Finta

Movimiento simulado que provoca una reacción defensiva del oponente para abrir un hueco.

Guardia

Posición base de piernas, tronco y manos.

Guardia zurda (southpaw)

Guardia con el pie derecho adelantado.

Hook (gancho)

Golpe horizontal a corta distancia, brazo en ángulo recto.

Jab

Directo de la mano adelantada.

Khao

Rodillazo en muay thai.

Low kick

Patada circular al muslo exterior.

Manoplas (pads)

Almohadillas que sostiene el instructor para el trabajo técnico de golpeo.

Mongkhon

Cinta ceremonial que el luchador de muay thai lleva en la cabeza antes del combate.

Onzas (oz)

Unidad de peso del guante. A más onzas, más acolchado y más protección.

Parada (parry)

Desviar el golpe con la palma o el guante.

Retzev

Principio de movimiento continuo del krav magá.

Round

Período de trabajo cronometrado, de 2 o 3 minutos.

Shadow boxing

Trabajo técnico sin oponente ni material, frente al espejo.

Sparring

Práctica de combate con oposición e intensidad pactada.

Teep

Patada frontal de empuje.

Uppercut

Golpe ascendente por dentro de la guardia rival.

Vendas

Tiras de tejido semielástico que comprimen y estabilizan la mano.

Wai kru

Ritual de respeto al maestro previo al combate de muay thai.

Academia de pelea

Contacto

Bogotá D.C., Colombia

+57 320 990 9669

academia@turindagor.co

Primera edición, 2026. Documento de uso interno.